

# AÏKITAÏS

Le Zen en mouvement pour retrouver équilibre et santé

Une méthode douce et complète de développement physique et mental accessible à tous



A la **FFAB**, libérez le meilleur de vous-même

[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)

FFAB OFFICIEL

## Les bienfaits de l'AÏKITAÏSO



Amélioration de **L'ÉQUILIBRE ET DE LA COORDINATION**

Prise de conscience **DU CORPS** et de l'importance **DE LA RESPIRATION**

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** et postural

Amélioration du **RELÂCHEMENT** et de la **SOUPLESSE**

Développement de la **MOBILITÉ** et de **L'ÉNERGIE**

### l'AïkiTaïso

Un club près de chez vous



Fédération Française d'Aïkido et de Budo Aïkikai de France

Siège National :  
Les allées - 83149 BRAS  
04 98 05 22 28  
[ffab.aikido@wanadoo.fr](mailto:ffab.aikido@wanadoo.fr)

Une Fédération agréée par le Ministère des Sports et reconnue par l'Aïkikai de Tokyo

# Commission Aïkitaïso

18 Novembre 2022

Yoann Guillé, Claude Jacob, Alexandre Colas, Olivier Pichon, Eric Bayet

# Objectifs de la Commission

- **Présenter l'Aïkitaïso**
  - ✓ Définir, échanger sur les pratiques
  - ✓ Identifier les spécificités
- **Promouvoir l'Aïkitaïso au sein de la ligue**
- **Développer la pratique et l'enseignement de l'Aïkitaïso**
- **Evaluer les besoins des clubs**
- **Organiser : stages, support....**

# Actions fédérales

**Coordinateur national : Kamel Boussaboua**

- **Stages nationaux :**
  - ✓ **1 au 3 avril 2022 : Besançon**
  - ✓ **4 & 5 mars 2023 : La Roche/Yon**
  - ✓ **Certification possible à l'issue du stage (mise en situation et examen)**
- **Pas de recensement national mais Aïkitaïso mentionné sur la fiche des clubs et des pratiquants**
- **Onglet d'info sur le site FFAB : lettre de la CNAT, stages, documentation**

# Arguments pour ouvrir un cours

- Augmenter le nombre d'adhérents
- Demander d'éventuelles subventions (santé, seniors)
- Proposer une transition vers l'Aïkido
- Proposer un approfondissement pour tous pratiquants (aïkidokas et autres)
- Public visé
  - ✓ Recherche d'une pratique santé
  - ✓ Pratique douce avant d'essayer l'aïkido
  - ✓ Lien social ?
- Passerelle vers le Sport Santé

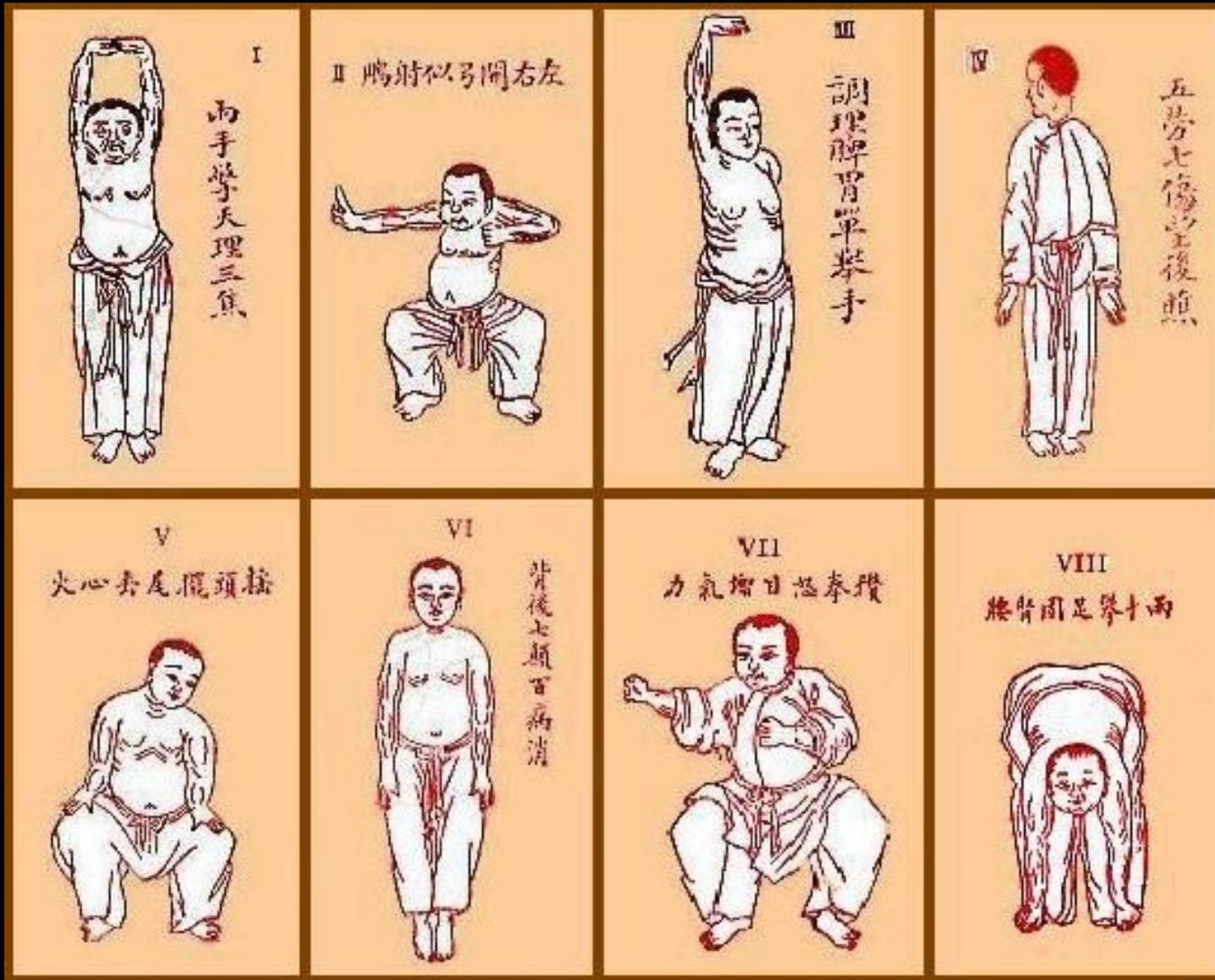
# Actions en ligue

- **Recensement (Claude) : 9 clubs renseignés pour la Ligue avec section Aïkitaïso existante ou en projet**
- **Organisation d'un stage annuel : demande faite aux CD**
  - ✓ Niveau départemental
  - ✓ Temps limité (créneau spécifique, ex. 1 h 30 max)
  - ✓ Stage ouvert à tous
  - ✓ Implication des membres de la commission : support aux enseignants
- **Stages organisés sur la saison 2022-2023**
- **Proposition à débattre : création d'une licence spécifique pour l'Aïkitaïso**
- **Proposer des fiches de cours**

# Actions en ligue : propositions

- **Proposer à l'équipe communication un espace dédié à l'Aïkitaïso sur le site de la Ligue**
  - ✓ **Identifier les bonnes idées**
  - ✓ **Créer un groupe d'échange au sein de la Ligue**
- **Rassembler les ressources qu'on peut partager**
  - ✓ **Éléments fournis par la fédé**
  - ✓ **Vidéos**
  - ✓ **Dépliants Sport santé et Aïkitaïso**
  - ✓ **Données de blogs**

**Appel aux idées/contributions**



# Commission AikiTaïso

18 Novembre 2022

Merci !